

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Организация рационального питания детей дошкольного возраста – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основные принципы организации правильного питания

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – примерно по 25%).

Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.

Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще, либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще сформировавшемся организме ребенка.

Если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.

Памятки для родителей «Пять правил детского питания»

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Семь великих и обязательных «Не»

Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только что-то определенное, значит не нужно именно! Никаких принуждений в еде!



Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

Не навязывать. Прекратите насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

Не убажывать. **Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.** Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

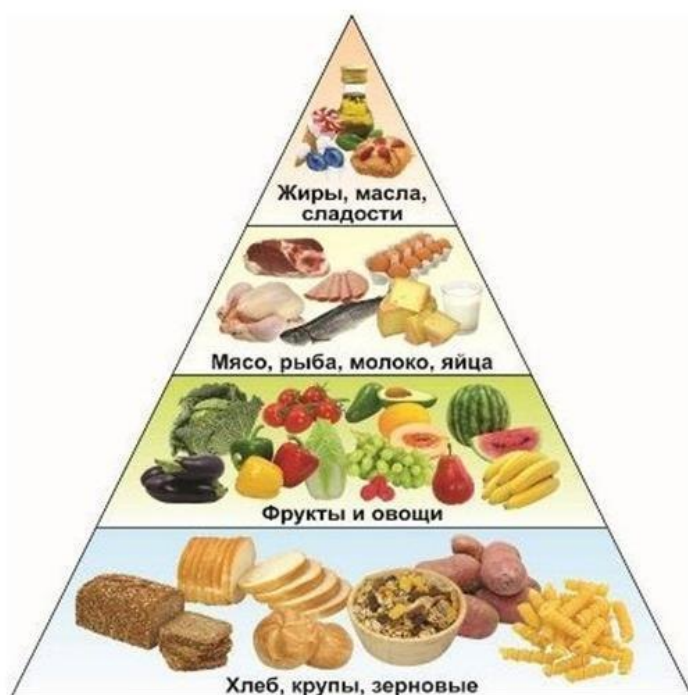
Не торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше недоест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

Не потакать, но понять. Нельзя позволять малышу есть, что попало и в

каком угодно количестве. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.



Формирование культуры трапезы

К двум-трем годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины Д, А. Полезны продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, капуста.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются, есть нелюбимую и незнакомую пищу.

Здесь стоит пойти на компромисс:

- Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира.
- Нарезать бутерброд на несколько частей.
- Попросить малыша только попробовать блюдо.
- Замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание время еды:

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько переживать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- После окончания еды малыша нужно научить вытираться салфеткой и полоскать рот.

